உ

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

துந்துபி
சித்திரை
மலர் 20

1982
ஏப்ரல்
இதழ் 4



வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

12-D, டவுன் ஸ்டேஷன ரோடு, திருச்சிராப்பள்ளி - 620 002

श्रुतं बुद्धिः स्मृतिर्दाक्ष्यं धृतिर्हितनिषेवणम् ।
वाग्विशुद्धिः शमो धैर्यमाश्रयन्ति परीक्षकम् ।।

நன்மை எது என்பதனைக் கருத்துடன் விசாரித்துத் தேர்ந்து எடுப்பவனுக்குக் கல்வி, அறிவு, ஞாபக சக்தி, செயல்திறன், மனோதிடம், நன்மை பயப்பதையே நாடும் சீரிய மனப்பாங்கு, சொல் தூய்மை, மனவடக்கம், தைரியம் இவை எப்போதும் துணை நின்று கைகொடுக்கும். மனத்திற்குப் பிடித்ததை நாடுபவனுக்கு இவை துணை நிற்கமாட்டா.

- சரகர்

வருஷச் சந்தா ரூபாய் ஆறு

தனிப்பிரதி 60 காசுகள்

கருவுற்றவளின் மசக்கை

கருவிலுள்ள சிசுவின் பொறிகள் தானே மலரத் தொடங்குகின்றன. அப்போதே சுகதுக்க உணர்ச்சி அதன் மனத்தில் பதிகிறது. அதனைத் தொடர்ந்து சிசு அசைகிறது. முன் பிறவியில் ஆண்டனுபவித்தவற்றில் விருப்பம் தோன்றி அதனை அது வெளிப்படுத்துகிறது. இந்த விருப்பம் தாயின் விருப்பங்களிலிருந்தும் வேறுபட்டும் தனித்தும் வெளிப்படுகிறது. தாயின் இதயம் தாயின் விருப்பத்திற்கு ஒத்து இயங்குவதுபோல் கருச் சிசுவின் விருப்பத்திற்கேற்பவும் இயங்கவேண்டி வருகிறது. தாயின் அம்சமாகச் சிசு பெற்ற இதயம் தாயின் இதயத்துடன் இணைந்து இயங்குகிறது. இந்த இரு உணர்ச்சிகளும் தாயிடம் சேர்ந்து காண்பதால் தௌஹ்ருதம் (த்வைஹ்ருதய்யம்) இரு மனங்களின் உணர்ச்சிகள்— மசக்கை என்று இதனை அழைப்பர். அதனால் இந்நிலையில் தாயின் விருப்பமும் சிசுவின் விருப்பமும் பிணைந்து நிற்பதால் மசக்கையாக வெளிப்படும் இச்சையை நிறைவேற்றிவிடுவர். இதனை மறுப்பதில்லை. மறுத்தால் சிசு மனப்பாதிப்பால் அழிந்துவிடும். அல்லது சிசு மனக் கோளாறு அடையும். அதனால் கருவுற்றவளின் பிரியத்தையும் நன்மையையும் (ஹிதத்தையும்) கூர்ந்து கவனித்து அவளது விருப்பத்தை நிறைவேற்றிவைப்பர்.

- சரகஸம்ஹிதை

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L.I.M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெறாத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்



உ

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5084 துந்துபி	மலர்-20	1982
சித்திரை	இதழ் - 4	ஏப்ரல்

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொருளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

निकामे निकामे नः पर्जन्यो वर्षतु !
फलिन्यो न ओषधयः कल्पन्ताम् !
योगक्षेमो नः कल्पताम् ।

இறைவ! ஆயுளை வளர்க்கும் வானீரை அளிக்கும் மேக தேவதை உயிரினம் வாழத் தேவைப்படும் போதெல்லாம் நிறைவுபெறும்படி மழை பொழியட்டும்! பசுமை மிக்க பயிர்கள் உணவு தான்யங்கள் நிரம்பியவையாக வளரட்டும்! மக்களுக்கு நன்மை பயக்கும் செல்வம் சேரட்டும்! அச்செல்வம் நல்வழியில் பயன்பட்டு வாழ்க்கையை சிறப்புள்ளதாக்கட்டும்! அருள்வாயாக!

- யஜுர்வேதம்

தோட்டத்துப் பச்சிலை - (2)

அம்மான் பச்சரிசி—தரையை ஒட்டிப் படர்கின்ற செடி. கொடி வகுப்பைச் சேர்ந்ததெனலாம். இனிப்பும் துவர்ப்பும் உள்ளது. குளிர்ச்சி தரும். இதன் இலைகளைப் பச்சையாகத் தின்னலாம். அரைத்துப் பால் அல்லது தயிரில் கலந்து குடிக்கலாம். உதடு-நாவெடிப்பு, வாய்ப்புண் தீரும். சூடு தணியும். புண் ஆறும். நமைச்சல் அரிப்பு குறையும். இதன் இலையை ஒடித்துப் பாலை மேல்பூச நகச்சுற்று வலி குறையும். வாய்ப்புண்ணுக்குத் தடவலாம்.

அரசு—இதன் இலைக்கொழுந்தைப் பாலில் அவித்துச் சர்க்கரை சேர்த்துச் சாப்பிட சூடு தணியும். பட்டையை இடித்துப் பொடியாக்கிக் கருக்கிய சாம்பலை நீரில் கலக்கித் தெளியவைத்து எடுத்த நீரைக்குடிக்க

உமட்டல் வாந்தி விக்கல் தணியும். பட்டையைக் கஷாயமிட்டுச் சாப்பிட ஆருதபுண் ஆறும். பச்சை மரத்தைக் குத்தப் பால் வடியும். அதனைக் காலில் வரும் பித்தவெடிப்பிற்குத் தடவலாம்.

அருநெல்லி—இதன் இலையை அரைத்து மோரில் கலக்கிக் காலையில் மட்டும் சாப்பிட்டுவர காமலை குறையும். (உப்பை நீக்கிப் பாலன்னம் சாப்பிடவும். வெள்ளாட்டுப்பால் நல்லது.) இதன் காயைத் துவையலாக்கிச் சாப்பிட பித்தம் தணியும். கண்ணொளி கூடும். இதன் காயை ஜலம் கலந்து இடித்துச் சாறு பிழிந்து சர்க்கரை சேர்த்துப் பானகமாகக் காய்ச்சிச் சாப்பிட உட்சூடு, வரட்சி, எரிவு, குறையும். இதன் காயைப் பச்சையாகவும் உலர்த்தியும் சேர்க்கலாம்.

அல்லி—பல நிறங்களில் பூக்கள் காணும். குணத்தில் ஒரே விதம். இதன் பூவை இரவில் ஜலத்தில் ஊறப்போட்டுக் காலையில் அந்த ஜலத்தைப் பருக உட்சூடு, எரிவு குறையும். செவ்வல்லிப்பூ சிறுநீர் எரிவைக் குறைக்கும். நீர்த்தாரைப் புண்ணைப் போக்கும். பூ தளங்களை நிழலில் உலர்த்தி வைத்துக்கொண்டு வென்னீரில் 1-2 மணி நேரம் ஊரவைத்தும் சாப்பிடலாம். இலையைக் கஷாயமிட்டுப் புண்களைக் கழுவ புண் ஆறும். கிழங்கைச் சாப்பிட சூடு தணியும்.

அவுரி—சிறு செடி. இதன் இலையைக் கஷாயமிட்டுச் சாப்பிட உடலில் சேர்ந்துள்ள விஷச்சத்துக்கள் வலிவிழக்கும். ஒத்துக்கொள்ளாத மருந்துகள், கடுமையான மருந்துகள் இவைகளால் ஏற்படும் அலர்ஜியில் இது நல்லது. சிலருக்குப் பல மருந்துகளை அளவுக்குமீறிச் சாப்பிட்டுப் பிறகு எந்த மருந்து சாப்பிட்டாலும் மருந்தின் குணம் தெரியாத நிலை ஏற்படும். அவுரிவேர் கஷாயததைக் காலை மாலை 3 நாட்கள் தொடர்ந்து சாப்பிட முன் சாப்பிட்ட மருந்துகளின சக்தி முறிந்து வெளியாகும். புது மருந்து சிறிதளவினும் நல்ல குணம் தரும். கீல்வாயு, மருந்துகளால் ஏற்பட்ட காமலை நீங்கும். தாவர விஷசக்தியைப் போக்கவல்லது.

அழவணம் - மருதோன்றி - மருதாணி – சிறந்த வர்ணப்பூச்சு தரும் இலையுள்ள செடி. அம்மைச்சூடு மிகுந்துள்ள நிலையில் கண் முதலியவை பாதிப்புருமலிருக்க இலையை அரைத்து இரு பாதங்களடியில் வைத்துக் கட்டலாம். இலையைப் பாதத்தில் தேய்த்தால் கால் எரிச்சல் போகும். இலையைப் புளித்தகாடி அல்லது எலுமிச்சம்பழச்சாறு விட்டரைத்து வலி உள்ள இடத்தில் பூசக் கீல்வாயு, வாதக்குடைச்சல், எரிச்சல் நீங்கும். அடிபட்டுத் தசை நசுங்கி ஏற்படும வீக்கம், விரணம, சுளுக்கு முதலியவைகளுக்கு இலையைக் கத்தியால் சிதைத்து அப்படியே வைத்துக்கட்ட வேதனை குறையும் நகங்கள் நோய்வாய்ப் படாதிருக்க இதனை அரைத்து அடிக்கடிப் பூசிவரலாம் இலையை 5 கிராம் அளவில் எடுத்து நீராகாரத்தில் இரவில் ஊரவைத்துக் காலையில் இறுத்து ஜலத்தைச் சாப்பிட்டு வர படை சொறி சிரங்குகள் நீங்கும். 20 நாட்கள் வரை தொடர்ந்து சாப்பிடலாம். ★

கேள்வி - பதில்

☐ **சாப்பிட்டவுடன் வயிற்றில் கன உணர்ச்சியால் மலப் போக்கு ஏற்படுகிறது. உணவு முறையில் ஏதேனும் மாற்றம் கொள்ளலாமா?**

உணவிற்கு உட்காருமின் மலக்கழிவிடம் சென்று உந்துதல் இருந்தால் மலஜலம் கழித்து வரவும். உணவின் முற்பாதி பருப்புப்பொடி, மிளகு ஜீரகப்பொடி, ஐங்காயப்பொடி கலந்த எளிதில் ஜீர்ணமாகக் கூடியதும் வயிற்றில் கன உணர்வு ஏற்படுத்தாததுமான உணவை நிரப்பி மற்றவற்றை அளவில் குறைத்துச் சாப்பிடலாம். முற்றிய மாங்கொட்டையினுள் உள்ள மாம்பருப்பை உலர்த்தி வைத்துக்கொண்டு அத்துடன் கருவேப்பிலையும் சிறிது மிளகும் சேர்த்தரைத்து மோரில் கரைத்துச் சூடாக்கித் தாளித்து சிறிது உப்பு சேர்த்துக் கடைசியில் சாதத்துடன் பிசைந்து சாப்பிடவும். மாந்துளிரையும் மாம்பருப்பின் இடத்தில் உபயோகிக்கலாம். இது வயிற்ருேட்டத்தைக் குறைக்கும்.

★

2. வாயு-காற்று ஸஞ்சாரம் – இடைவெளியிருக்கும் வகையில் இரைப்பையை நிரப்புதல் அவசியம். இடைவெளி இல்லையேல் நெகிழ்ந்த உணவு கீழ் இறங்காது. காற்று எளிதில் இடம்விட்டு இடம்மாற வாய்ப்பிருந்தால் உணவும் இடம் மாறும். லகுவான உணவும் இடம்மாற இடமில்லாதிருந்தால் தேங்கிப் புளித்து நோய்க்கு இடம் தரும்.

3. க்லேதம் - திரவக்கசிவு. கன உணவு பலவகை. கடித்து மென்று சாப்பிடக்கூடியவை, தேங்காய், மாப்பண்டங்கள் எண்ணெயில் பொறித்த பக்ஷணங்கள் முதலியவை ஸத்துமா போன்று உமிழ்நீர் சேர்க்கையால் நெகிழ்ந்து உட்சென்றவை. இவை வரண்ட உணவு. திரவமிக்க உணவும் சில. இவைகளைச் சேர்த்து உண்ணும்போது உணவின் இறுகல்கள் நெகிழ்ந்து கூழ்போன்ற நிலை பெறும்போதுதான் ஜீர்ணத்திரவங்கள் ஒரே சீராகப் பரவி அவைகளைப் பக்குவப்படுத்த முடியும். இதற்குப் போதுமான திரவமும், திரவத்தால் கூழ்போன்ற நெகிழ்ச்சியும் ஏற்படாவிடில் உணவு ஜீர்ணமாகாமல் கனத்துக் கல் போலாகி வேதனை தரும் இதற்கானத் திரவத்தைச் சிறிது சிறிதாக உணவின் தன்மைக்கேற்பச் சூடாகவோ, உடற் சூட்டளவிலோ சாப்பிட வேண்டும். அதிகத் திரவம் ஜீர்ணத் திரவத்தை நீர்க்கச்செய்யும். அப்பொழுதும் ஜீர்ணமாகாது. திரவக் குறைவும் ஜீர்ணத்திற்குத் தடையாவதுடன, வாயுத்தங்கல், தடை உணர்ச்சி, விக்கல், கமறல், ஏப்பத்தடை, கீழ்வாயுத்தடை முதலியவைகளை ஏற்படுத்தும்.

4. ஸ்நேகம் - நெய்ப்பு – வயிற்றில் வாயு தடைபடாதிருக்கவும், இரைப்பை முதலியவற்றின் சவ்வின்மேல் பாதிப்பு ஏற்படாதிருக்கவும் மென்மை ஏற்படவும் நெய்ப்பு தேவை. இவை நெய் எண்ணெய் முதலியவற்றால் கிட்டுகிறது. நெய்யும் எண்ணெய்யும் நேரிடையாகச் சேர்க்க முடியாத நிலையில்கூட, பால், தயிர், எள்ளு, தேங்காய் முதலியவற்றைச் சேர்ப்பதால் கிட்டுகிறது. நெய்ப்பின்றி செல்லும் உணவும் ஜீர்ணத்திற்குக் கெடுதலே.

5. காலம் - நேரம் – உணவிற்கேற்றபடி ஜீர்ணமாக நேரம் ஒதுக்கப்பட வேண்டும். ஒருமணி முதல் ஆறுமணி நேரம் வரை இரைப்பையில் ஜீர்ணமாகும் பொருள்கள் உண்டு. அததற்கான அவகாசம் தராமல் மேன் மேலும் உணவுகொள்ள நோய் வருகிறது ஜீர்ணத்திரவம் எத்தனை வலிவிற் சிறந்ததாயினும் நேர ஒதுக்கீடும் அவசியமாகிறது.

6. ஸமயோகம் - உணவின் சீரிய அமைப்பு – எட்டு முக்கியமாகக் கவனத்திற்குரியவை என முன் (ப. 12) குறிப்பிட்டவற்றையும் கவனிக்கவும். இந்த ஆறும் கவனிக்கத்தக்கவை என்கிறார் சரகர்.

आहारपरिणामकरास्त्विमे भावा भवन्ति, तद्यथा, ऊष्मा,
वायुः, क्लेदः, स्नेहः, कालः, समयोगश्चेति ।
ऊष्मा पचति ।
वायुरपकर्षति ।
क्लेदः शैथिल्यमापादयति ।
स्नेहो मार्दवं जनयति ।
कालः पर्याप्तिमभिनिर्वर्तयति ।
समयोगस्त्वेषां परिणामधातुसाम्यकरः संपद्यते ।

உணவுப் பொருள்கள்

மனிதனது உணவு பற்றித்தான் இங்கு சிந்திக்கிறோம் தேசவாரியாக உணவாகக் கொள்ளப்படும் பொருள்கள் அனந்தம். அவற்றில் சிலவற்றைப்பற்றி மட்டும் இங்கு விளக்குகிறோம் அவை பெருவாரியாக இந்திய மக்களால் அதிலும் தமிழ் பேசும் மக்களால் உபயோகப்படுத்தப் பெறுபவை. அத்தகைய உணவுப் பொருள்களனைத்தும் சுவையால், தனிச்சிறப்புக் குணத்தால், உடலில் அவை விளைவிக்கக்கூடிய மாறுபாட்டுச் சிறப்பால் பலவகைகளாகப் பிரிக்கப்படுகின்றன. அப்படியே தாவர விளைபொருளாயின் பழம், காய், தண்டு, வேர், இலை, தானியம், பருப்பு என்றவாறும் பிராணிகளிடமிருந்து பெறுவதாயின் பால (தயிர் நெய் முதலியவை) இறைச்சி என்றவாறும் கனிஜ விளைபொருளாயின் உப்பு, காரம் என்றவாறும் பலவாறு பிரிக்கப்படுகின்றன.

உணவுப்பொருள் வயிற்றை நிரப்புவதும் பசியைத் தணிப்பதும் என்ற இரு முக்கியப் பணிகளுடன் அவற்றின் சுவை வீரியம் முதலியவற்றால் ஆற்றக்கூடிய தனிச்சிறப்புள்ள பணிகள் அனந்தம். சிறிது அந்த நோக்கில் விளக்கம் காண்போம்.

சுவைகள் — இவை ஆறு சுவை ஈரமுள்ள நாக்கால் உணரத்தக்க குணம் சுவை என்பதாலேயே மனத்திற்குக் களிப்பூட்டும் என்ற பொருளும் கொள்ளத்தகும். இவற்றில் உடன் தனித்து நாக்கில் உணரப் பெறும் சுவை முக்கியச் சுவை. (இதனை ரஸம் என்பர்) தனித்து உணர முடியாதபடி பின் கருத்துடன் சுவைக்கப்பெறும் போதுமட்டும் உணரத்தக்கது துணைச்சுவை (அனுரஸம் என்பர்).

இந்தச் சுவை ஒவ்வொன்றும் உடலியக்கத்தில் தனித்துச் சில குணங்களைச் செய்கின்றன. இனிப்பும் புளிப்பும் உப்பும் வாயுவைத் தணிப்பவை

கபத்தை வளர்ப்பவை. கசப்பும் துவர்ப்பும் உரைப்பும் கபத்தைக் குறைப்பவை, வாயுவை அதிகப்படுத்துபவை. உரைப்பும் புளிப்பும் உப்பும் பித்தத்தை வளர்ப்பவை. தித்திப்பும் கசப்பும் துவர்ப்பும் பித்தத்தைக் குறைப்பவை. ஏனிப்படி என்று கேட்கத் தோன்றும். ஒவ்வொரு சுவையும் நாக்கில் உணரப்பெற்று இரைப்பை-குடல் முதலிய இடங்களில் செல்லும்போது அவைகள் புரியும் சில விந்தைச் செயல்களே இதற்குக் காரணம். ஒவ்வொரு சுவையும் தனிச் சிறப்புள்ளதாயினும் முழு மனிதனாக வாழ அறுசுவை உண்டிதான் ஏற்றது. தனித்து ஒன்றல்லது இரண்டு சுவைகளுள்ளவற்றையே ஏற்று மற்றவற்றை அறவே புறக்கணிப்பது நோய்க்கிடம் தரும். உடல் வலிவைக் குறைக்கும்.

सर्वरसाभ्यासो बलकराणां, एकरसाभ्यासो दौर्बल्यकराणां (श्रेष्ठः)

என்பார் சரகர்.

இனிப்பு—நாக்கில் பட்டதும் நாவரட்சியை நீக்குகிறது. எரிவை அடக்குகிறது. எல்லாப் புலன்களுக்கும் தெளிவைத் தருகிறது. உமிழ் நீரில் தடிப்பை ஏற்படுத்துகிறது. உடலின் போஷணைக்காக வளரும் சிறு உயிரினங்களுக்கு உயிர் ஊட்டுகிறது. ரஸம், ரக்தம், தசை, எலும்பு, சுக்கிலம், தாய்ப்பால் முதலியவற்றைப் பெருகச் செய்கிறது. கண்களின் தெளிவு, கேசங்களின அடர்த்தி, தசை வலிவு, மேனிநிறம், திசுக்களின் வளர்ச்சியும் அடர்த்தியும், ரஸ-ரக்த தாதுக்கள் தோஷ மற்றுத் தெளிந்திருப்பது இவை இதன் தனிச்சிறப்புச் செயல்கள்.

இன்றைய விஞ்ஞானரீதியில் மாச்சத்துள்ள பண்டங்கள் (கார்போஹைட்ரேட்) அதன் பிரிவுகளான சர்க்கரைகள், புரதங்களில் நைட்ரோஜனைத் தவிர மற்ற அம்சங்கள், நெய் முதலிய சில கொழுப்புப் பண்டங்கள், சில பிசின்கள் இவை இனிப்பு வகையில் அடங்கும்.

இனிப்பு வாழ்நாள் முழுவதும் ருசிதருவதாகும் பிறந்த சிசுவிலிருந்து முதிர்ந்து மரணமடையும் தருவாயிலுள்ள விருத்தர் வரை உவந்து ஏற்கக் கூடியது. எனினும் மற்ற சுவைகளைப் புறக்கணித்து இனிப்புள்ள பண்டங்களையே உணவாக ஏற்கும்போது உடல் பருக்கும், திண்மை குறைந்து மென்மை கூடும் சோம்பல், அதிகத்தூக்கம், உடல் கனம், உணவில் ருசியின்மை, பசியின்மை, தொண்டைச் சதை வளர்ச்சி அதிகமாகும். இருமல், இளைப்பு, மண்டைச்சளி, வயிற்று உப்புசம், சிறுநீரில் இனிப்பு, வாயில் இனிப்பு, தொண்டைக்கம்மல், தோலுணர்ச்சி குறைதல், மலக்கட்டு, குழாய்களில் தேக்கம், கழுத்திலும் அக்குளிலும் உள்ள கிரந்திகளில் வீக்கம், சிறுநீரகங்களின் குழாய்களில் தடிப்பும் அடைப்பும், கண்ணீர் கிரந்தி நோய் முதலிய நோய்கள் எளிதில் துன்புறுத்தும்.

இனிப்பு ரத்தக்குழாய் போன்றவற்றின் உட்பூச்சில் கனம் ஏற்படுத்தித் தடிக்கச் செய்து அக்குழாய்களின் மூலம் செல்பவற்றின் வேகத்தைத் தடை செய்யும் என்பது கவனிக்கத்தக்கது.

புளிப்பு—நாக்கில் பட்டவுடன் உமிழ்நீரை அதிகம் சுரக்கச்செய்கிறது. ருசியூட்டி அதிக அளவில் தெவிட்டல் இல்லாமல் உணவை ஏற்கச்செய்கிறது. உணவைக் கீழ்நோக்கித் தள்ளுகிறது. உணவை நெகிழ்த்திக் கரைக்கிறது. செரிக்கச் செய்கிறது. செரிப்பதற்குதவுகிற சூட்டைத் தருகிறது. மனநிறைவும் களைப்பின்மையும் மனத்தெளிவும் சுறுசுறுப்பும் அதிக உணவேற்கச் செய்வதால் புஷ்டியும் ஹிருதயத்திற்குத் தேவையான ஊட்டமும் தொடர்ந்து இதனால் கிடைக்கிறது. இரைப்பையிலுள்ள வாயுவை மேல்நோக்கியும் குடலிலுள்ள வாயுவைக் கீழ்நோக்கியும் தடங்கலின்றி வெளியேற்றுகின்றது.

அதிக அளவிலும் தனித்தும் தொடர்ந்தும் புளிப்பை உபயோகிக்க பல் கூச்சம், கண்களின் சுருக்கம், மயிர் கூச்சம், முதலிய உடன் புலப்படும் சில மாறுதலகள்; பித்தம் அதிகமாகி நெஞ்செரிவு, அதிகப் பசி, தசைகளில் எரிவு, தசைகள் நீர்த்து வெலவெலத்துப் போதல், உடல் வீக்கம், ரத்தம் கொதித்து சிரங்கு சினப்புகள் அதிகமாதல், வாய்ப்புண், வாய் உலருதல், தொண்டை எரிவு முதலிய பல கெடுதல்கள் ஏற்படுகின்றன.

உப்பு—நாக்கில் பட்டவுடன், முன் உணர்ந்த சுவையை மாற்றி உமிழ்நீரை நீர்க்கச்செய்து உணவை ருசியுடன் கரைத்து கீழ்நோக்கிச் செல்லச் செய்கிறது. பசி, ஜீர்ணசக்தி, கனத்த உணவையும் நெகிழ்த்தி எளிதில் ஜீர்ணமாகச் செய்வது, வாயு எளிதில் குடல்-இரைப்பைகளில் ஸஞ்சரிக்கத்தக்க இடைவெளி அமைத்துக்கொடுப்பது, வாயு தடைபெறுமல் வெளியேறச் செய்வது, இரைப்பை குடல் பாதைகளில் திமிர்த்து விறைப்பதற்கோ, உணவு ஓரிடமாகக் குவிந்து தடை செய்யவோ இடமளிக்காமல் நெகிழ்த்தப்பட்ட உணவு வேகமாகப் பாதைகளில் செல்ல உதவுகிறது. சரீரத்தின் தசைகளை நீர்க்கச்செய்து மென்மையடையச் செய்கிறது.

அளவில் அதிகமாயும் தனித்தும் தொடர்ந்தும் உப்புள்ள பொருளை ஏற்பதால் நாவரட்சி, மயக்கம், எரிவு, தசைகள் கொசகொசத்து வீங்கி விரிந்துவிடுதல், விஷவேகம் எளிதில் பரவச்செய்வது, கட்டி முதலியவற்றைச் சீக்கிரம் பழுக்கச்செய்து சீழ் வைத்தல், பற்கள் ஆடி விழுதல், சுக்கிலம் நீர்த்து ஆண்மை குறைதல், மாதவிடாய் அதிகம் பெருகுதல், கண் காது முதலிய பொறிகள் வலிவிழத்தல், நரை, திரை, சொட்டை,

பொடுகு, கரப்பான் அக்கி, அரிப்பு, சொரி, வீக்கம், வாய்ப்புண், கணுக் கால் வீக்கம், புளித்து நெஞ்செரிவு, வயிற்றுப்புண் முதலிய நோய்கள் கடுமையடையும்.

உரைப்பு—நாக்கில் பட்டவுடன் உமிழ்நீரின் தடிப்பு குறைந்து உமிழ்நீர்க் கோளங்களும் சுவை உணர்வு கேந்திரங்களும் சுறுசுறுப் படைகின்றன. கண் மூக்கு முதலிய இடங்களில் நீர்க்கசிவு, புலன்கள் சுறுசுறுப்படைதல், நாக்கு முரமுரப்படைதல், பசி - ருசி உணர்வைத் தூண்டி உணவை அதிகம் ஏற்கச்செய்தல், இவை தொடர்ந்து நிகழ்பவை. இரைப்பையிலும் மற்ற இடங்களிலுப உள்ள நீர்க்கசிவை வெளிப்படுத்திக் குறைத்து உணவை வரளச்செய்யும். உணவு தடைபெருமல் நகரச் செய்யும். பாதைகளில் கபம் தடித்து அடைக்காமல் செய்யும். அரிப்பு, வீக்கம், கசிவுமிகுதி, அதிக நெய்ப்பு முதலியவற்றைக் குறைத்து விடும்.

அதிகமாகவும் தனித்தும் தொடர்ந்தும் காரத்தை உபயோகிக்கும் போது களைப்பும் தளர்ச்சியும் இளைப்பும மயக்கமும் திணறலும் தலை சுற்றுதலும் ஏற்படும். தொண்டை எரிவு, வாய்ப்புண், பலக்குறைவு, நாவரட்சி, நரம்புகளில் வாயுவின் வேகம் அதிகரிப்பதால் உதறுதல், குடைதல், வலி முதலியன அதிகமாகலாம்.

கசப்பு—நாக்கில் பட்டவுடன் வெறுத்து ஒதுக்கிடத் தோன்றும். ஆனால் இதற்குமுன் உண்டதன் சுவை வெகுட்டல் ஏற்பட்டிருந்தால் அந்த வெகுட்டலை நீக்கிவிடும். ருசியின்மையைப் போக்கும். நாக்கை வரளச் செய்து உமிழ்நீர் வடிதலைக் குறைக்கும். உணவைச் செரிக்கச்செய்யும். மலக்கிருமி, உள்எரிவு, அரிப்பு, எத்தனை ஜலம் குடித்தாலும் அடங்காத நாவரட்சி, உட்காங்கை இவைகளைப் போக்கும். கொழுப்படைப்பு, தசைகளில் நீர்க்கோர்வை-கொழுப்பு மிகுதி, வியர்வை-சிறுநீர அதிக மாக வெளியாகுதல், மலமிளகிப்போதல் இவைகளில் நீர்க்கசிவைக் குறைப்பதன் மூலம் குணம் தருகிறது. தாய்ப்பாலில் கொழுப்பும் தடிப்பும் அதிகமாகிச் சிசுவிற்கு ஜீர்ணமின்மையும அசதியும் கண்டால் கசப்புள்ள உணவைத் தாய் ஏற்கத் தாய்ப்பால் சுத்தமாகும்.

கசப்பையே தொடர்ந்தும் அதிகமாகவும் சாப்பிட, மென்னி-இடுப்புப் பிடிப்பு, தலைவலி, வாய்க்கசப்பு முதலியவை அதிகமாகலாம்.

துவர்ப்பு—நாக்கில் பட்டவுடன் உமிழ்நீர்ச் சுரப்பு வற்றத் தொடங் கும். கசிவுகள் அனைத்தையும் குறைக்கவல்ல துவர்ப்பு மலத்தைக்கட்டும். புண்ணை ஆற்றும். கபமிகுதி, ரத்தத்தில் கலந்த பித்தத்தால் ஏற்படும் அக்கி, கரப்பான் முதலிய நோய்களில் வேதனையைக் குறைக்கும்.

கொழுப்பு உமிழ்நீர் முதலியவற்றின் தடிப்பையும் கொழுப்புக் குழாய் களின் உள்ளே பூசிக்கொண்டு உண்டாக்கும் தடையையும் குறைக்கும்.

இதனையே தொடர்ந்து அதிகமாக உபயோகிக்க நாவரட்சி, நரம்பு களில் வாயுவலி, வயிற்று உப்புசம், மென்னி விறைத்து விடுதல், பிடிப்பு முதலிய வாயு நோய்கள் அதிகமாகும்.

முன் குறிப்பிட்ட அறுசுவைகளில் உரைப்பு, புளிப்பு, உப்பு என்ற மூன்று சுவைகள் பொதுவாக இரைப்பையில் சென்று பாகமடையும்போது புளித்துவிடும். நாவரட்சி, புளித்த ஏப்பம், நெஞ்செரிவு ஏற்படுத்தக் கூடியவை. இவை விதாஹி எனப்படும். மற்ற மூன்றும் புளிப்பைக் குறைக்கக்கூடியவை. இவை அவிதாஹி எனப்படும். சுவையின் தன்மையறிந்து உடலின் தற்காலிக நிலைக்கும் பொதுவாக உள்ள தேக வாகுக்கும் ஏற்றவாறு உணவை அமைத்துக்கொள்ளலாம்.

பசி-தாகம்-ருசி — உணவு உடல்தேவையை அவ்வப்போது நிரப்பு கிறது. உடலுக்கு உணவு தேவை என்பதை முன் உணர்த்துபவை பசியும் தாகமும். எத்தகைய உணவு தேவை என்பதை உணர்த்துவது நாக்கின் சுவை உணர்ச்சி.

முன் உண்ட உணவு செரித்த உடன் பசியுணர்ச்சி ஏற்படுகிறது. இது இயற்கையின் உந்துதல். சிலருக்கு முன் உண்ட உணவு செரியாமல் இருக்கும்போதே போலியான பசி உணர்ச்சி ஏற்படும். இது இரண்டு வகையில் ஏற்படலாம். ஒன்று பசி ஏற்பட்ட பின்னரே உண்பது என்ற சுயக்கட்டுப்பாடின்றி மாடு அசைபோடுவதுபோல் எதையேனும் அவ்வப் போது கொரித்துக்கொண்டிருப்பவர்களுக்குப் பசியுணர்வே சரியாக ஏற்படாது. அதனால் போலிப்பசி - பசியிருப்பதாக உள்ள போலி எண் ணம் தூண்டி அவர்கள் அடிக்கடி சாப்பிடுவார்கள். விதாஹியான உணவையே பெரும்பாலும் ஏற்பவர்களுக்கு இத்தகைய போலிப்பசி ஏற் படக்கூடும். இவர்கள் முன் உணவு செரியாதிருக்கும்போதே மேலும் உண்பார்கள். இரைப்பையிலும் குடலிலும் அரைகுறையாகச் செரித்தும் செரியாமலும் உள்ள உணவு கலந்துசெல்லக்கூடுமானதால் உணவின் சாரம் சரியானபடி சுத்தமானதாக உள்ளே சேரமுடியாததால் அடிக்கடி பித்தமும் ரக்தமும் கெட்டுவரும் நோய்களுக்கு உட்படுவார்கள்.

நடுவயது வரை காலை, நடுப்பகல், முன் இரவு என்ற மூன்று வேளை களிலும்; பின்னர் நடுப்பகல், இரவு என்ற இரண்டு வேளைகளிலும் மட்டும் உண்பவர்கள் நல்ல பசி தோன்றியபின் உண்பவர்களாகக்கூடும். இந்தப் பிரதான உணவு வேளைகளுககு இடையே முக்கிய உணவின் அளவில் குறைந்திருந்தாலும் சிறிது சிறிதாக ஏதேனும் சாப்பிடுவது பசியுணர்ச்சியைக் கெடுத்துவிடும்.

உடலின் நிலையானது சூழ்நிலை, பருவம், உழைப்பின் தராதரம், மன நிலை முதலியவற்ருல் அடிக்கடி மாறக்கூடியது. இத்தகைய மாறிய சூழ் நிலைக்கேற்ப உடலுக்கு உணவை அமைத்துக் கொடுக்கவேண்டும். அது கெட்டியாகவோ நீர்த்ததாகவோ தேவைப்படலாம். உடலின் தேய்விற் கேற்ப குறிப்பிட்ட சுவை உள்ள உணவில் விருப்பம் தோன்றி அச்சுவை அதிகமுள்ள உணவை ஏற்றதும நிறைவுணர்ச்சி பெறசகூடும சில நிலை களில் சில சுவையுள்ள உணவு மனத்திற்கு உவப்பளிக்காது அவற்றைத் தவிர்ப்பது நல்லதே. மற்ற நேரங்களில குறிப்பிட்ட சுவையுள்ள உணவு விரும்பக்கூடியதாயிருந்திருக்கலாம். தற்போது அது விரும்ப முடியாமல் ஆகலாம். இது உடலின் அந்தந்த நேரத் தேவையைப் பொறுத்தது.

நாக்கின் சபலத்தாலோ தவருன பழக்கத்தாலோ உடல் தேவைக் கேற்றபடி குறிப்பிட்ட சுவையுள்ள பொருளில் நாட்டம் மாறுபடலாம். இந்தப் போலி உணர்ச்சியை இனம் கண்டு தவிர்ப்பது அவசியம்.

பசியுணர்ச்சியின் மூன்று நிலைகள்

பசி மூன்று தனித்த உந்துதல்களை ஏற்படுத்துகின்றது. முதலாவது - "முன் உண்ட உணவு செரித்துவிட்டது. உடல் தேவைக்கு மறுபடி உணவு தேவை" என்பதை உணர்த்துவது. இதனை க்ஷுதா (क्षुधा) என்பர். இரண்டாவது - உணவேற்பதில் நாட்டமும் அதன் தீவிரமும். இதனை புபுக்ஷா (बुभुक्षा) என்பர். மூன்ருவது - நாக்கிலிருந்து இரைப் பையின் கீழ் துவாரம் வரை உள்ள பகுதிகள் உணவை ஏற்பதற்காக ஆயத்தப்படுத்திக்கொள்ளுதல். இந்த மூன்ருவது நிலையை, நாக்கில் ஜலம் ஊறுதல், வயிற்றில் காந்தல் உணர்வு, வயிறு குழைவது முதலியவை விட்டுவிட்டுத் தோன்றிப் பின் கிரமமாகத் தீவிரமடைவது முதலிய வற்ருல் உணரலாம். உணவு உள்ளே செலுத்தப்படவிருப்பதை முன் எதிர்பார்த்து அதனைப் பக்குவப்படுத்தத் தேவையான ஜீர்ணத் திர வங்கள் சுரந்து சூடேறி ஜீர்ணகோசம் ஆயத்தமாக இருப்பதை இதனுல் உணரலாம்.

இந்த உணர்ச்சிகளும் போலியாக ஏற்பட வாய்ப்புணடு. பரபரப்பும் சிடுசிடுப்பும் ஸ்வபாவமாக அமைந்தவர்களிடத்தில் இரைப்பையில உள்ள உணவுப்பகுதி அரை குறையாக வெளியேறி முழுவதும் இடம் காலியாகா திருக்கும் நிலையிலேயே இத்தகைய உணர்ச்சிகளை அவர்கள் பெறு வார்கள். இந்தப் பரபரப்பும் சிடுசிடுப்பும் காரணமாக அவர்களுக்குத் தேவையான முழு உணவு அளவும் ஏற்குமுன்னரே ஓரிருகவளங்கள் உட்சென்றதுமே அவர்கள் பசி தீர்ந்தவர்களாக, திருப்தி அடைந்தவர் களாக ஆவார்கள். போலிப்பசியும் போலிப்பசித்தீர்வு உணர்ச்சியும் மறுபடி படபடப்பையும் சிடுசிடுப்பையும் ஏற்படுத்துவதால் இவர்கள் இந்த விஷச்சக்கிரத்திலிருந்து மீள்வது சிரமம்.

உணவும் பானமும்

தாக உணர்ச்சியின் நிலைகள்—வாயிலும் தொண்டையிலும் உள்ள நீர்த்தேக்கக் கோளங்கள் வரண்டு தேவைப் பூர்த்திக்காக நீர்த்த உணவை எதிர்பார்ப்பதைத் தாகம் (நாவரட்சி-பிபாஸா) உணர்த்து கிறது தனித்து நீரைச் சாப்பிடுவதாலேயே இது அடங்கக்கூடும்.

சில வேளைகளில் பசியின் துணையுணர்ச்சியாக இது தோன்றும். அப்போது இனிப்புச் சுவையுள்ள உணவை முன் உண்பதால் இது அடங்கும். தனித்து நீராகப்பருக அவசியமிருக்காது. பசியின் துணை உணர்ச்சியாக வந்த நாவரட்சியைப் பொருட்படுத்தி நீர்பருகினால் பசி அடங்கிவிடும். அப்போது உண்ட உணவு செரிக்கத் தாமதமாகும். ஜீர்ணத்திரவங்களை இந்தப் பானம் நீர்க்கச்செய்து இரைப்பையின் ஜீர்ணகாலச் சூட்டைத் தணித்துவிடுவதும் இதன் விளைவு. அதனால் பசியின் துணையாக வரும் தாக உணர்ச்சிக்காக நீர்பருகக் கூடாது என்பதே முறை. உணவேற்க உட்கார்ந்ததும் நீர்பருகுபவர் பெரும் பாலும் குறைந்த அளவே உணவை ஏற்பர். இளைத்தத் தோற்றமும் களைப்பும் இந்தச் செயலின் பின் விளைவுகள்.

சில வேளைகளில் பசியும் தாகமும் சேர்ந்து ஏற்பட்டிருந்தும் பசிக் கான கனத்த உணவு ஏற்கமுடியாத நிலை ஏற்படும். விரதம், நோய், கனத்த உணவு தயாராகாத நிலைபோன்றவை இந்த நிலையை ஏற்படுத்த லாம் இந்த நிலைகளில் தனித்துத் தாகத்திற்கென நீராகப்பருகாமல் உணவுச் சத்துக்கொண்ட பால் மோர் கஞ்சி போன்றவற்றைப் பருகி உணவுத் தேவையையும் சேர்த்து நிறைவுறச் செய்வது நல்லது. கடுமை யான ஜ்வரம் அஜீர்ணம் பேதி முதலிய நிலைகளில் நீர்த்த ஆகாரமாகக் கொள்வது ஜீர்ண உறுப்புகளின் தகுதிக் குறைவை மதித்து நடப்பதைக் குறிக்கும்.

பசி தாக உணர்ச்சிகளைத் தூண்டுபவை—முன் உண்ட உணவு ஜீர்ணமானதும நல்ல உணவு தயாராயிருப்பதை உணர்ந்ததும், மனத் திற்குப் பிடித்த உணவைக் கண்டதும் ஏற்படும் உணர்ச்சி பசியைத் தூண்டுகிறது ஹாஸ்டல், சிறை முதலிய இடங்களில் குறிப்பிட்ட வேளைகளில் மட்டும் உணவு வழங்கப்படும் இடங்களில் மணி ஓசை முதலிய குறிப்பொலிகளைக் கேட்டதும் பசி ஏற்படும்.

ஓர் அரசன் அவனது அரண்மனைக்கும் அவன் வழிபடும் தெய் வத்தின் திருக்கோவிலுக்கும இடையே வெகுதூரம். இறைவனுக்கு நிவேதனம் அளித்தபின்னரே தான உணவருந்துவது என அவன் நியமம் கொண்டான. அதனால் கோவிலின திருவாராதனம் முடிந்ததற்கான மணி ஒலி கேட்டபின்னரே அவனுக்குப் பசி ஏற்படும். அதற்கு முன் பசி உணர்வேற்பட்டால் அதனைக் குற்றமாக அவன் உணர்ந்து தன்னைக்

கட்டுப்படுத்திக்கொண்டதால் பசி மணி ஒலி கேட்ட பின்னரே ஏற்பட்டது. இது மனப்பண்பை ஒட்டியது.

இளந்தம்பதியருக்கு வெகுநாட்களுக்குப் பிறகு ஒரு குழந்தை பிறந்தது. அவர்கள் தனித்து வாழ்ந்தார்கள். அந்தச் சிறுவனுக்குப் பசியே ஏற்படுவதில்லை. மிகச் சிரமப்பட்டு நிர்ப்பந்தமாகத் தரும் உணவை வேண்டா வெறுப்புடன ஏற்றுவந்தான். ஒரு சமயம் பந்துக்கள் வீட்டிற்குச் செல்ல நேர்ந்தது. அங்கு சிறுவர் சிறுமியர் அதிகம். அவர்கள் ஆவலுடன் உண்பதைக் கண்ட சிறுவன் தானும் உணவில் விருப்பத்துடன் உண்ணப் பழகினான் இவனது பசியைத் தூண்ட அதே வயதிலுள்ள சிறுவர்களது பசியுணர்ச்சியைக் காண்பது தூண்டுதலாக அமைந்தது.

குறிப்பிட்ட நேரம் வந்ததும் பலருக்குத் தானே பசிக்கும்.

பசியும் மன நிலையும்—உண்பதில் ஆவல்கொண்ட மனம் பசியைச் சீராகத் தோன்றச் செய்யும்.

तन्मना भुञ्जीत (சரகர்)

என்றொரு நியமம் உண்ணும்போதும் உண்பதற்கு முன்பும் வேறு உணர்ச்சிகளுக்கு இடம் தருதல் நல்லதல்ல. அதிலும் குறிப்பாகப் பொறாமை, சோகம், பயம், கோபம், வெறுப்பு, கழிவிரக்கம், செய்யத்தகாததைச் செய்ததால் ஏற்பட்ட தன்மானக் குறை உணர்ச்சி, தன்மான எழுச்சி போன்ற மனக் கொந்தளிப்புகளும், கடும் தூக்கமும், தொடர்ந்து தூங்கவேண்டிய நேரத்தில் தூங்காமல் விழித்திருத்தலும், பசியையும் ஜீர்ணசக்தியையும் பாதிக்கவல்லவை.

மிகவும் விரும்பத்தக்க உணவுப் பொருளாயினும் தம் உடல் வாகிற்கும் தற்காலத்திய உடல் நிலைக்கும் அது ஒத்துக்கொள்ளுமா என்பதும் கவனிக்கத்தக்கதே. ஒத்துகொள்ளாததைத் தவிர்க்க முடியுமாயின் தவிர்ப்பதும், தவிர்க்க இயலாதிருந்தால் கவனத்துடன் அளவைக் குறைத்து உண்பதுடன் உடன் தக்கப் பாதுகாப்பு அமைத்துக்கொள்வதும் நல்லது.

आत्मानमभिसमीक्ष्य भुञ्जीत सम्यक् என்பார் சரகர்.

பசி-உணவேற்கும் உந்துதலுக்கு இடமளிக்கிறது. உணவை எதிரில் கண்டதும் அடங்கிவிடுகிறது. உணவேற்கும் ஆவலும் ஓரிருகவளங்கள் உள்ளே சென்றதும் அடங்கிவிடுகிறது. இவற்றைத் தொடர்ந்து ஏற்படும் ஜீர்ணத்திரவச் சுரப்பும் இரைப்பையின் இயக்கமும் உணவை நெகிழ்த்திப் பக்குவப்படுத்துகிறது. இந்நிலையிலும் உணவேற்பதைத்

தவிர மற்ற சிந்தனைகளுக்கு இடம் கொடுக்காதிருத்தல் வேண்டும். வேறு பணிகளின் நெருக்கடி விரைவாக உணவேற்கச் செய்யும். அரட்டையும் கும்மாளமும் புத்தகம் படிப்பதும் பாட்டுக் கேட்பதும் மற்றதும் உணவில் கவனத்தைக் குறைத்து உணவேற்கும் நேரத்தை நீடிக்கச் செய்யும். விரைவுடன் உண்பதும் தாமதமும் தவிர்க்கத்தக்கவை. தாமதத்திற்குக் காரணமாகும் அரட்டை முதலியவற்றை உண்ட பிறகு வைத்துக் கொள்ளலாம். உண்பது சிறிதளவேயாயினும் அதிலேயே கவனத்துடன் உண்ணும்போது அது பூர்ண திருப்தியை அளிக்கிறது.

கோபம் முதலிய எண்ணக் குமுறல்களுடன் உள்ள தாய் தன் சிசுவிற்குத் தன் பாலைக்கொடுத்தால் குழந்தைக்கு அது ஒத்துக்கொள்வதில்லை.

உமிழ்நீரும் திருப்தியும்—உணவின் அமைப்பு நிறம் மணம் முதலியவை மனத்திற்குப் பிடித்ததாக இருத்தல் அவசியம். உணவருந்தும் சூழ்நிலையும் அப்படியே இருத்தல் நல்லது. கூட உணவருந்துபவரும் அன்புக்குரியவராக இருத்தல் அவசியம். வெறுப்புக்குரியவருடன் மனத்திற்குப் பிடிக்காத மணம் ருசி அமைப்புள்ள பொருளை அருவருக்கத்தக்க சூழ்நிலையில் ஏற்பதைவிடப் பட்டினிக் கிடத்தல் நல்லதே.

तृप्तिराहार गुणानां श्रेष्ठा என்பார் சரகர்.

உணவு மனத்திருப்தி அளிப்பதாவதே அதன் உயர்விற்கு அடையாளம்.

உணவில் பெருமளவில் அரிசி முதலிய தானியத்தாலான அன்னமே சேர்கிறது. அதன் ஜீர்ணம் நாவிலேயே தொடங்குகிறது. உமிழ்நீரில் ஜீர்ணத திரவாம்சம் இதனைப் பக்குவமாக்கத் தொடங்குகிறது, இரைப்பையில் அது மேலும் வலிவடைகிறது. இதற்கு உதவவே பற்கள். நன்கு மென்று உண்ட உணவு எளிதில் ஜீர்ணமாகிறது. மிக வரண்ட பொருளாயின் (முறுக்கு, சீடை, வறுவல் முதலியவை) அதிக நேரம் மெல்ல நேர்கிறது. மெதுவானதும் நீர்த்து நெகிழ்ந்ததுமான உணவு அதிகம் நேரம் வாயில் தங்காமல் உட்சென்றுவிடும். மென்று சாப்பிடுபவனுக்கு உமிழ்நீர் அதிகம் சுரக்கும். பரக்கப்பரக்கச் சாப்பிடுபவன் உமிழ்நீரால் பெறும் லாபத்தை இழப்பான். உண்பதற்கு உட்கார்ந்ததும் நீர்பருகுபவனும் உமிழ்நீரை வலிவற்றதாக ஆக்கிவிடுவான். உமிழ்நீரால் ஆகவேண்டிய ஜீர்ணமும் அதனல் ஜீர்ணிக்கப்பெற்ற உணவுச்சத்து உட்சேர்வதும் இதனல் குறைகிறதென்பது கவனத்துக்குரிய விஷயம். உமிழ்நீரில் கரையும் சத்தே மன நிறைவைத் தருவதாகும். ஸௌம்யப் பொருளாகும்.

உணவின் அளவு — இரைப்பையின் கொள்ளளவு முழுவதையும் உணவால் நிரப்புவதால் லாபமில்லை; கெடுதலும் உண்டு இரைப்பையின் கொள்ளளவை அதிக அளவில் உண்பதால் வளர்த்துக்கொண்டு பெருவயிறு கொண்டவனுகலாம். வயிறு நிறையத் திணிப்பதால் இரைப்பையின் இயக்கம் தடைபட்டு ஜீர்ணமாகத் தாமதம் ஏற்படுகிறது, சிலருக்கு மூச்சு முட்டலும் மாரடைப்பும் ஏற்படக்கூடும். அதனுல் இரைப்பையின் கொள்ளளவில் பாதியைக் கனத்த உணவாலும் மிகுந்துள்ள இடத்தில் பாதியை நீர்த்த உணவு அல்லது குடிநீராலும் நிரப்பிக் கொள்ளளவின் மீந்த கால்பங்கை வாயு ஸஞ்சாரத்திற்கும் இரைப்பைத் தசைகள் இறுகித் தளர்ந்து பிசைவதற்கும் விட்டுவிடவேண்டும். (பக்கம் 21-24)

உணவின் அளவை நிர்ணயிக்கக் கீழ்க்கண்ட ஒன்பது அம்சங்களைச் சரகர் கவனத்திற்குக் கொணர்கிறுர்.

1. कुक्षेः अप्रपीडन आहारेण – வயிறு உணவால் உள் அழுத்தத்திற்கு உள்ளாகாதவாறு அமைதல்.

2. हृदयस्य अनवरोधः – இதயத்திற்கும் இரைப்பைக்கும் இடையே திரை போன்று அமைந்துள்ள மஹாபிராசீர தசை (டயாஃப்ரம்) இரைப்பையின் நிறைவு அழுத்தத்தால் விம்மிப் புடைத்து மேலுள்ள இதயத்தை அழுத்தாதிருத்தல்.

3 पार्श्वयोः अविपाटनं – விலாப்புறம் புடைக்காதிருத்தல். விலாப்புறம் அழுத்தப்பெற்றுல் சுவாஸகோசமும் கல்லீரலும் மண்ணீரலும் செயலிழக்க நேரிடும்.

4. अनतिगौरवं उदरस्य – வயிறு அதிகம் கனக்காதிருத்தல். பெருமூச்சும் களைப்பும் காரணமாக நடை முதலியவற்றில் வயிற்று கனம சிரமத்தைத் தரும்.

5. प्रीणनं इन्द्रियाणां – கண் முதலியவை பூரிப்பு பெறுதல். அதிக உணவேற்றுல் அவை உடல் சோர்வின் விளைவாகத் தாமும் சோர்வடையும். தூக்கம், சோம்பல், மெத்தனம் முதலியவை ஏற்படும். அளவில் குறைந்தால் பொறிகள் தெளிவு பெறமாட்டா.

6. क्षुत्पिपासोपरमः – பசியும் தாகமும் அடங்குதல். பசியைத் தூண்டி உணவேற்கவைத்த உணர்ச்சிகள் பூர்ண உணவு பெற்றதால் தானே அடங்கிவிடுகின்றன. கனத்த உணவு நிறைய உண்பதால் பசி அடங்கினுலும் நாவரட்சி மிகுந்து அடிக்கடி நீர் பருகத் தூண்டுவதும்

நீர் பருக இடமின்றி சிரமப்படுவதும உண்டு. அதனால் நாவரட்சியைத் தூண்டவல்ல வரண்ட கனத்த உணவை அளவிற்கு மீறி உண்ண லாகாது

7. स्थान - आसन - गमन - उच्छवास - प्रश्वास - हास्य - संकथासु च सुखानुवृत्तिः – நிற்பது, உட்கார்வது, படுப்பது, நடப்பது, மூச்சை உள் இழுப்பதும் விடுவதும், சிரிப்பது, அரட்டை முதலியவைகளை சிரமமின்றி சுகமாகத் தொடர்ந்து செய்யமுடிவது. வயிறுமுட்ட உண்பதால் எந்நிலை யிலும் கிடைகொள்ளாதிருப்பதும, மூச்சுத்திணறுவதும், பேசவும் சிரிக் கவும் சிரமப்படுவதும் கண்கூடு.

8. सायं प्रातश्च सुखेन परिणमनं – காலையில் உண்ட உணவு மாலை செரித்துவிடுவதும், மாலை உண்ட உணவு மறுநாள் காலையில் செரித்து விடுவதும் நேர்ந்தால் உணவு சரியான அளவில் உட்கொண்டதாகக் கொள்ளலாம். (பக்கம் 17-19)

9. बल - वर्ण - उपचय - करत्वं – வலிவும், நிறப்பொலிவும், உடல் வளர்ச்சியும் சீராக அமைவது.

இந்த ஒன்பதும் அளவுடன் உட்கொண்டதன் லக்ஷணங்கள்.

குருவும் லகுவும் - உணவில் சில எளிதில் ஜீர்ணமாகக்கூடியவை. அவற்றை லகுவான உணவு என்பர். இப்படி லகுவாக இருப்பதற்கு பக்குவப்படுத்தப்படும் பொருள் லகுவானதாக இருக்கலாம், அல்லது சமையல் முறையால் எளிதாக ஜீர்ணமாகாததும் லகுவாக ஆக்கப்பட்டிருக் கலாம். இவற்றில் லகுவான பொருளால் தயாரானதாயின் பசி அடங்கித் திருப்தி ஏற்படுமளவு ஏற்கலாம. சமையல் முறையால் லகுவாக்கபபட் டிருந்தால் பசி முழுவதும் அடங்குமுன்னரே நிறுத்திக்கொள்வது நல்லது

எளிதில் ஜீர்ணமாகக்கூடாதவை குரு உணவு ஆகும். இவற் றிலும் சில பக்குவப்படுத்தப்படும் பொருளே குருவானதாகலாம். அல்லது சமையல் முறையால் குருவாக ஆக்கப்பட்டிருக்கலாம். இவற்றை அரை வயிறு நிரம்பியதும் நிறுத்திவிடலாம். பருப்பு, இறைச்சி, மாப்பண்டம் முதலியவைகளை மசால் பொருளும எண்ணெய் வகையும் நிறையச் சேர்த்து தயாரித்தால் அது அதிக குருவாகிவிடும். இவற்றை நல்ல பசி இருந்தால் கூட ஏற்காமல் இருத்தல் நலம். நல்ல பசியும் ஜீர்ணசக்தியும் உள்ளவன் சிறிதளவு ஏற்கலாம். வேறு லகுவான உணவால் பசி மறைந்தபிறகு கடைசியாக இவைகளை ஏற்பது மிகக்கெடுதல்.

Printed at the Hindi Prachar Press, Tiruchi and Published by Dr. T. S. Iswaran, L.I.M. on behalf of the Ayurveda Seva Samiti, 12-D, Town Station Road, Tiruchirapalli - 620 002.
Editor : V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.
Managing Editor : S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani, Vaidya Visarada.